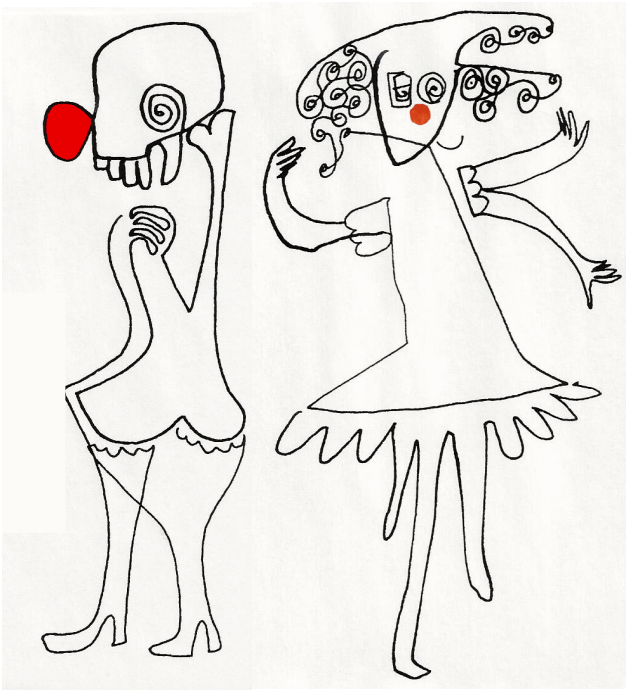
L'École du Clown Éveilleur ®

GÈLE-TRAC

du MERCREDI 25 FÉVRIER au DIMANCHE 1er MARS 2015

J'ai l'trouillomètre à 100
Les pétoches, le tracsin
La venette, la secousse, la cliche,
La suée et les chaleurs,
La foirade et le taffetas,
La grelotte et la tremblote,
La colique et la pétouille,
Le sang qui glace et la foire aux fesses
Je claque des dominos,
Je transpire du zéro,
Je coque le taffe, j'ai la traquette
Je mouette, je dringue, je flippe, je fouette
J'ai la tamise et le taf au fignoton,
Les fumerons qui manquent sous le ballon...



Le Trac s'apprivoise par paliers
Ni magie, ni miracle,
Ni hasard, ni balthazar,
Ni fatalité, ni malédiction,
Apprenez à surfer sans stress
Sur les ailes du trac.
Apprenez à ressentir d'abord
Vivre ensuite, transmuter enfin
En conscience et en humour
La Pâte-à-Trac en Pâte-à-Clown.
Plutôt que faire avec,
Apprenez à faire sans !
Un programme d'entraînement novateur,
En douceur et d'une incroyable efficacité !

Transformer vos chocottes en NEZCLATS de RIRE !

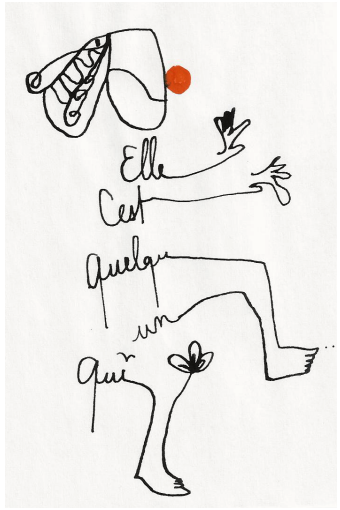
3 jours 1/2 d'entraînement en Clown-Méditation

Renseignements contact@clownessence.fr - 06 69 31 27 28 **inscription en ligne ici**

Où ? Le Tertre, Montgaudry, Normandie **Combien ?** 600 € tout compris (hébergement 4 épis, enseignements, gastronomie)

clownessence.

L'École du Clown Éveilleur ®

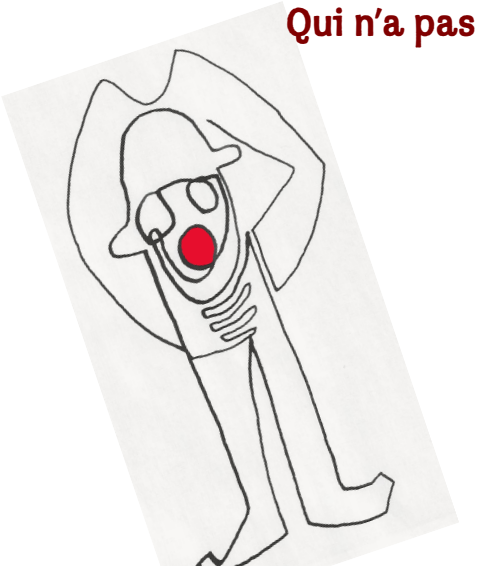


DÉ-TRACQUAGE
MODE D'EMPLOI

Là où tu subis *trac*, ton Clown invisible carbure *énergie*
Là où tu grognes *obstacle*, il salive *nourriture*
Là où tu ne sens *rien*, il prescrit *sourire*
Là où tu flashes *difficultés*, il pulse *émerveillement*
Là où tu paniques *à vide*, il turbine *à plein.*

Le Trac détraque tout.
Sans Conscience Corporelle,
Le jeu de l'Artiste s'enraye et plafonne.
Le Trac tracte à lui et laisse en stock
Un immense réservoir de créativité
Capable de noyer l'Artiste
Qui n'a pas appris à l'utiliser.

Derrière le mot Trac :
Une myriade d'événements inconscients,
Subtils, immatériels, évanescents.
Notre Clown invisible lui,
Croque le trac de l'Artiste patraque.
C'est l'*Alchymie* des tics du trac,
Le détracquage du tac au tac !



Et quand tu te résignes à *l'impossible*,
Ton Clown invisible te dit : « *Laisse-moi non-faire* ».

Apprendre à tracquer en toute tranquillité
Ressemble à
Apprendre à se laisser danser !

clownessence.